28 Ιανουαρίου 2017

Αυγό και χοληστερόλη

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Το

αυγό αποτελεί ένα ιδιαίτερα θρεπτικό τρόφιμο, που προσφέρει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας και πλήθος βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων, όπως βιταμίνες Α και D, βιταμίνη Β12, φυλλικό οξύ, βιοτίνη, φώσφορο, σελήνιο και ιώδιο. Από την άλλη, είναι και αρκετά «παρεξηγημένο», καθώς η αυξημένη περιεκτικότητά του σε χοληστερόλη το καθιστά επιλογή που πολλοί θεωρούν επιβαρυντική για τα επίπεδα λιπιδίων και τη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος.

Στην πραγματικότητα, αν και το αυγό ανήκει στις πλούσιες πηγές χοληστερόλης, σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως η χοληστερόλη που προσλαμβάνουμε από τα τρόφιμα «ευθύνεται» σε μικρό βαθμό για την αύξηση των επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα. Ειδικότερα, οι κύριοι διατροφικοί παράγοντες που σχετίζονται με την εμφάνιση υπερχοληστερολαιμίας, είναι το κορεσμένο λίπος που περιέχεται σε τρόφιμα όπως το κρέας, το βούτυρο και τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα και τυριά και τα trans λιπαρά οξέα, που βρίσκονται σε τηγανιτά τρόφιμα, φαγητά τύπου «fast food», σφολιάτες και προϊόντα ζύμης, καθώς και τυποποιημένα προϊόντα αρτοποιίας και ζαχαροπλαστικής.

Γενικότερα, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η κατανάλωση έως και 6-7 αυγών ανά εβδομάδα δεν επηρεάζει αρνητικά τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα σε υγιείς ενήλικες, ενώ τα άτομα που εμφανίζουν αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα δε χρειάζεται να το αποκλείσουν από τη διατροφή τους, αρκεί η συχνότητα κατανάλωσης να μην υπερβαίνει τα 2-3 αυγά ανά εβδομάδα. Σε κάθε περίπτωση, δε θα πρέπει να ξεχνάμε πως το αυγό μπορεί να περιέχεται και σε πολλά επεξεργασμένα τρόφιμα και έτοιμα φαγητά και συνεπώς θα πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη την κατανάλωσή του από όλες τις πιθανές πηγές.

Πηγή: neadiatrofis.gr